

## الامساك

يحصل الامساك لدى انحباس البراز وامتناعه عن الخروج بسهولة بالمقارنة مع العادة. ولكل انسان عاداته في هذا الشأن اذ ان بعضهم يفعل ذلك مرة او مرتين يوميا واخرون قد لا تتحرك امعاءهم الا كل يومين او ثلاثة. فاذا خفت النسبة عن ما هو معتاد اعتبر ذلك امساكا تختلف درجته باختلاف نسبته.

### اسباب الامساك

- 1- الاستلقاء الدائم والتخفيف من الحركة
- 2- عدم التغيير في نوعية الاطعمة، لا سيما الامتناع عن تناول المأكولات المحتوية اليافاً طبيعية كالحضار والفواكة.
- 3- الاكثار من الادوية المسهلة فيحصل الامساك عند عدم استعمالها.
- 4- الضغوط النفسية خاصة لدى الاطفال اثناء فترة تمرينهم للتحكم بالبراز
- 5- الالم الناتج عن وجود بثور او بواسير او جروح (ناسور) على مدخل الشرج مما يؤدي الى الامتناع عن تحريك الامعاء وبالتالي الى الامساك
- 6- وجود ديدان في البراز مما يؤدي الى تجنب الذهاب الى الحمام.
- 7- السلوك الجنسي الشاذ لا سيما مع الاطفال
- 8- في حالات نادرة قد تؤدي بعض الاورام الى انسداد مجرى البراز في الشرج وبالتالي الى الامساك

### علاج الامساك

**1- الكبار:** يشكل الغذاء المتوازن العنصر الاساسي لعلاج الامسك. من ضمن ذلك الاكثار من شرب الماء وتناول الحشائش الطبيعية والخضار والفواكة والابقاء على قشور بعضها كالتفاح والخيار والخوخ والمشمش. كما يساعد المشي والتمارين الرياضية على تليين المعدة، كذلك يساعد علاج بعض الحالات المرضية كالتهابات الشرج او البواسير والناسور والديدان في ايجاد حل لقسم من حالات الامسك. والافضل دائما تجنب المليينات خاصة كعلاج مزمن الا بناء على نصيحة الطبيب.

**2- الصغار:** بالاضافة الى الكشف على الشرج للتأكد من عدم وجود حالات مرضية تحتاج علاجات خاصة، على الاهل الاهتمام بتقديم الغذاء المتوازن المحتوي ايضا على مليينات طبيعية كشرب الماء والعصير (كالبرتقال والتوت) والخضار والفواكه. وان لم تنجح تلك الوسائل الطبيعية على الاهل الاتصال بالطبيب. كذلك فان استشارة الطبيب واجبة في الحالات التالية:

- وجود استفراغ متكرر مع الامسك
- ظهور دم من مدخل الشرج
- وجود ألم في المعدة مع الامسك
- اسوداد لون البراز
- وجود امراض جلدية واضحة او ديدان على مدخل الشرج.